



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO PARÍS
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
MUNICIPIO DE BELLO
DANE 105088000338 NIT No.811.033.203-2
MALLA CURRICULAR

Área: Educación Física Recreación y Deporte

Grado: Primero

Docentes: Érica Osorio

Objetivos del grado:

- Incrementar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas básicas y la mejora de la habilidad motriz, utilizando la percepción y la toma de decisiones en las distintas situaciones físico-motrices, con actitud autoexigente, regulando y dosificando el esfuerzo.
- Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psicomotrices y sicomotrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte.
- Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia, trabajo en equipo y deportividad en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de conflictos

Competencias:

- Motriz, Expresiva corporal, Axiológica corporal, Ciudadanas

Periodo: 1					
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares				Contenidos
¿Cómo logro optimizar mi condición física a través del desarrollo de las capacidades físicas básicas?	Competencia motriz	Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal	Competencias ciudadanas	<ul style="list-style-type: none"> • Condición Física: concepto, importancia y mejoramiento. • Capacidades físicas básicas: concepto y clasificación. • Entrenamiento de las capacidades físicas básicas: métodos y medios de desarrollo. • Valoración de las capacidades físicas básicas: test físicos.
	Componentes				
	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas del cuerpo y movimiento. • desarrollo de la condición física. • Lúdica motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguaje expresivo corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado de sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Construcción de ambientes de aprendizaje. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoro mi condición física. • Desarrollo mis capacidades físicas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizo el lenguaje corporal apropiarme del aprendizaje motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconozco la importancia de la buena condición física para mi bienestar. 	Aporto con mi actitud al mejoramiento del clima escolar. <ul style="list-style-type: none"> • 	
	<p>-Identifica diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional</p> <p>-Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>-Realizo secuencias de movimientos con música, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba- abajo, izquierda derecha. De forma individual y grupal.</p>				<p>* Se integran con facilidad al trabajo en equipo.</p> <p>*Habilidades básicas de locomoción: caminar, correr, saltar</p> <p>*Habilidades básicas de manipulación: lanzar, atrapar,</p>

		golpear, atajar
--	--	-----------------

Indicadores de desempeño			
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	Saber
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el concepto de condición física. • Reconozco la importancia de la buena condición física. • Conoce el concepto de capacidades físicas básicas. • Identifica y diferencia las capacidades físicas básicas. • Reconoce los diferentes métodos y medios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta tareas motrices para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. • Participa en las prácticas físicas de valoración de las capacidades físicas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra interés en el aprendizaje y práctica de nuevos conocimientos. • Fomenta los valores de sana convivencia mediante la interacción con su entorno educativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve la participación activa en su proceso de aprendizaje. • Se reconoce como sujeto de derechos y deberes.

Proyecto: Mejorando mi condición física.

Periodo: 2					
Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares				Contenidos
¿Cuándo exploro el movimiento que siente mi cuerpo?	Competencia motriz	Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal	Competencias ciudadanas	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento corporal • Equilibrio • Respiración • coordinación general • ubicación temporo-espacial
	Componentes				
	Experiencias básicas de movimiento	Acciones motrices con y sin objetos	Control respiratorio, tensión y relajación	Participar en las actividades	
	•Desarrollo mis capacidades físicas básicas.	•Ejecuto acciones motrices con y sin objetos que permitan desarrollar el equilibrio	• Sostengo patrones de control respiratorio, tensión y relajación general y segmentaria mediante actividades prolongadas	Participo con disciplina de las actividades programadas.	
	<p>*Reconozco mi cuerpo como un medio para generar sonidos.</p> <p>-Identifico cómo afectan las emociones mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído.</p>				Percusión corporal de palmadas, rodillas, pitos y dedos.

	<p>-Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario</p> <p>-Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>-</p>	<p>Ritmo y desplazamientos: reptar, gatear, caminar, correr, saltar, sonreír. Estados del cuerpo</p> <p>Ritmo y pequeños elementos: cuerdas, bastones, pelotas, mancuernas</p> <p>Expresiones Motrices Rítmicas</p>
--	---	---

Indicadores de desempeño

Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	Saber
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el concepto de condición física. • Reconozco la importancia de la buena condición física. • Conoce el concepto de capacidades físicas básicas. • Identifica y diferencia las capacidades físicas básicas. • Reconoce los diferentes métodos y medios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta tareas motrices para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. • Participa en las prácticas físicas de valoración de las capacidades físicas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra interés en el aprendizaje y práctica de nuevos conocimientos. • Fomenta los valores de sana convivencia mediante la interacción con su entorno educativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve la participación activa en su proceso de aprendizaje. • Se reconoce como sujeto de derechos y deberes.

Proyecto: Mejorando mi condición física.

Periodo: 3

Pregunta problematizadora	Ejes de los estándares				Contenidos
¿Cuáles son mis hábitos de vida saludable en la actividad física, y el juego en la formación de los valores qué papel desempeña?	Competencia motriz	Competencia expresiva corporal	Competencia axiológica corporal	Competencias ciudadanas	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado de sí mismo: higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. • Juegos básicos: Juego libre activo y pasivo. De conjunto e individual Socialización. Caminatas • reglas y normas de los juegos • Concepto de rondas. diferentes rondas,
	Componentes				
	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de auto cuidado del cuerpo y movimiento. • desarrollo de la condición física. • Lúdica motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación, lateralidad, equilibrio, actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto cuidado e higiene 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar y coopera con la disciplina de las actividades programadas.. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestro a través de gestos, imitaciones y movimientos un adecuado desarrollo de la coordinación segmentaria 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifico mis capacidades y reconozco la de mis compañeros. Valoro el esfuerzo individual y grupal de la actividad realizada.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconozco la importancia de una buena higiene corporal y condición física para mi bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propicio un clima de cooperación, respeto y disciplina para ejecutar y aprender rondas, juegos, entré otras. 	
-Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos					

--	--	--

Indicadores de desempeño			
Saber conocer	Saber hacer	Saber ser	Saber
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica ejercicios que involucren movimientos rítmicos y corporales ejecutándolos de manera armónica y fluida. • Reconoce la importancia de la higiene corporal antes, durante y después de la actividad física. • Comprende los diferentes métodos y medios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crea movimientos de acuerdo a los conceptos aprendidos. • Participa de las formas juegos y predeportivos con alegría y entusiasmo, comprendiendo el valor que tiene el juego limpio y el cumplimiento de normas 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta apropiación de conceptos, comportamental, actitudes de compañerismo, disciplina y valores normativos. • por medio de los juegos de grupo vivencia diferentes formas de locomoción 	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra en la ejecución de diferentes actividades y ejercicios un adecuado control corporal y un buen equilibrio tanto dinámico como estático. • Participa de los juegos recreativos y rondas de manera dinámica y propositiva.

Proyecto: Mejorando mi condición física.

